

## VITTIME E AUTORI DI CYBERBULLISMO: OFFRIRE UNA PSICOTERAPIA MIRATA

Una mamma preoccupata per suo figlio di dodici anni racconta:

*“Mio figlio continua a ricevere messaggi offensivi e minacce su whatsapp, è spaventato, ha paura ad uscire da solo, lo vedo in ansia, un giorno mentre faceva i compiti, riceve un messaggio, lo vedo sbiancare, gli chiedo se andava tutto bene, in lacrime mi racconta di non farcela più, di essere soffocato da continui messaggi che lo fanno star tanto male, di avere paura”*.

Il cyberbullismo sta diventando un fenomeno che sta avendo un forte impatto sul benessere psicologico di molti giovani. Il termine cyberbullismo si riferisce ad una forma di bullismo in cui gli autori utilizzano la rete e le tecnologie di comunicazione (mezzi elettronici come e-mail, social network, blog, siti web, telefoni cellulari), con l'obiettivo di offendere e aggredire intenzionalmente qualcuno. Vengono inviati alla vittima tramite sms o in chat messaggi molesti, minacce, insulti, pettegolezzi, divulgazione di voci e immagini diffamatorie. La diffusione è istantanea, così come l'ampiezza della pubblica umiliazione, invadendo la propria privacy ventiquattro ore al giorno, rimuovendo ogni sentimento di sicurezza e di protezione, anche all'interno della propria abitazione.

Una delle chiavi di attrazione del cyberbullismo è il presunto anonimato e la certezza di non essere rintracciabili. Il mondo virtuale permette infatti di sentirsi meno inibiti e non responsabili delle proprie azioni, e non essendoci alcuna interazione con la vittima, non si entra in contatto con la reazione immediata della stessa, non provando di conseguenza alcun vissuto di empatia o senso di colpa.

Il cyberbullismo agisce profondamente sul benessere psicofisico della vittima. Il ragazzo può manifestare tristezza, paura, frustrazione, attacchi d'ansia, insicurezza, tendenza all'isolamento e presentare difficoltà a livello del rendimento scolastico e della concentrazione, fino a sviluppare disturbi emotivi quali la depressione o agire risposte estreme, quali atti di autolesionismo e tentativi di suicidio.

L'aspetto di maggiore preoccupazione è che le giovani vittime non sono propense ad informare gli adulti circa quanto sta a loro accadendo, provando un profondo senso di umiliazione e di imbarazzo, timorosi di non essere creduti ma banalizzati rispetto agli episodi che stanno vivendo, e preoccupati che la conseguenza potrebbe essere quella di non avere più il permesso di utilizzare internet o il cellulare. E' elevata la percentuale di vittime che non racconta nulla o cancella i messaggi incriminati, le immagini e i video.

Nel corso di una consultazione psicologica un papà e una mamma raccontano:

*“...nostro figlio ha iniziato a voler uscire poco, appariva triste, spesso di notte si agitava, si lamentava di avere mal di stomaco e mal di testa, era nervoso, il suo rendimento scolastico è calato. Eravamo preoccupati, gli chiedevamo in continuazione se andava tutto bene, se c'era qualcosa che lo preoccupava. Lo abbiamo rassicurato dicendogli che con noi poteva parlare tranquillamente, che volevamo aiutarlo, che non era nostra intenzione arrabbiarci ma capire che cosa lo facesse stare così male”. La mamma con voce soffocata dal pianto continua la narrazione: “...l'ho trovato in camera in lacrime, mi ha raccontato tutto, non sopportava più di essere preso in giro e offeso, erano continui i messaggi pubblicati online che l'ho offendevano e lo deridevano”*.

Carlo viene accompagnato dai suoi genitori. Si presenta come un ragazzino tranquillo e riservato. Inizia a descrivere il suo stato di malessere *“non mi sento più sicuro, neanche a casa mia, scrivono messaggi che mi offendono e mi prendono in giro, ogni volta che sento che mi arriva un messaggio sobbalzo, entro in ansia, ho paura. Ultimamente ho mal di stomaco, ogni mattina vomito, di notte dormo male, ho continui incubi”*.

Carlo ha accolto lo spazio di ascolto e di supporto psicologico, intraprendendo un percorso psicoterapeutico che l'ha portato a rielaborare l'impatto emotivo di tale esperienza profondamente traumatica, rafforzando la sua autostima e potenziando le proprie risorse e capacità individuali.

Ho incontrato ragazzi non solo vittime, ma anche autori di cyberbullismo. Giovani in difficoltà nella gestione delle proprie emozioni, manifestando una difficoltà a canalizzarle adeguatamente e agendole attraverso l'assunzione di comportamenti inadatti, arrivando ad utilizzare anche la rete e i telefoni cellulari come mezzi attraverso i quali scaricare la propria rabbia e frustrazione.

Luca, un ragazzo di sedici anni, riferisce *“ero innamorato, la mia prima storia d'amore, la stavo perdendo, ero triste e arrabbiato, perché erano soprattutto i suoi a spingerla a non volermi vedere. Continuavo a inviarle messaggi e a chiamarla. Ero sotto stress, quando ci incontravamo litigavamo, poi arrabbiato la insultavo telefonicamente e le inviavo messaggi, erano continui i miei messaggi, l'offendevo, le scrivevo qualsiasi cosa mi veniva per la testa non ce la facevo più”*.

Nel corso degli incontri Luca si è mostrato capace di mettersi in discussione, analizzando in modo critico la propria condotta e prendendo consapevolezza delle modalità inadeguate adottate per affrontare situazioni di stress emotivo. Il percorso psicoterapeutico ha aiutato il ragazzo ad analizzare il proprio modo di essere e di relazionarsi con gli altri, focalizzandosi sugli aspetti caratteriali di maggior criticità ma anche sui punti di forza, con l'obiettivo di accompagnarlo verso un'emancipazione positiva e di rinforzo nel suo modo di essere e relazionarsi con gli altri.

Concluderei, mettendo in luce come una psicoterapia mirata sia essenziale per aiutare le vittime di cyberbullismo, venendo accompagnati in un percorso di rielaborazione del malessere e sostenuti nello sviluppo di una personalità più ricca e piena di risorse. Così come è fondamentale un lavoro psicoterapeutico con gli autori di cyberbullismo, con l'obiettivo di lavorare su quegli eventi che hanno portato a sviluppare un comportamento così dannoso, aiutandoli ad individuare modalità alternative di canalizzazione dei propri stati emotivi, sviluppare maggior empatia e sostenendoli in un percorso di crescita sano.

Ritengo sottolineare quanto sia fondamentale che i genitori siano propensi a parlare con i loro figli di cyberbullismo e a far chiarezza su due punti: loro ci sono per aiutarli nel caso in cui dovessero esserne vittima (rassicurandoli che questo non significherebbe bloccargli l'accesso al web) e devono far emergere che il cyberbullismo non è assolutamente accettabile, anzi condannabile. A tal proposito studi hanno dimostrato che nelle situazioni in cui i genitori si dimostrano favorevoli ad instaurare un dialogo chiaro e aperto con i loro figli rispetto l'utilizzo di internet e la comunicazione via cellulare e telematica, e condannano esplicitamente azioni di bullismo, offrono ai ragazzi maggiori strumenti per affrontare atti di cyberbullismo e riducono il rischio che i ragazzi stessi diventino autori di tali condotte.

Dott.sa Viviana Virtuani